

COMPRENDRE LE BÉGAIEMENT



Nouvelle perspective : la nature du bégaiement pourrait bien ne pas être liée à la parole — une révélation mettant en cause le système moteur, les yips¹, le [Dartitis](#), le [subconscient](#), la [peur](#), l'amygdale, le système limbique et les [émotions](#).

Par Matthew O'Malley

Traduit par Richard Parent

Le bégaiement et le blocage de parole constituant des comportements observables chez les individus qui ont de la difficulté à s'exprimer, il n'est donc pas étonnant que les efforts déployés pour comprendre cette condition se soient concentrés sur le mécanisme de la parole. Il est tout aussi naturel que les traitements s'y soient également concentrés.

On a largement présumé (et on peut le comprendre) que le bégaiement était un problème de parole. On suppose que quelque chose ne va pas dans le mécanisme de parole ou dans le « câblage » neurologique associé à celui-ci. C'est, selon l'école de pensée traditionnelle, ce qui se cache derrière le bégaiement.

Mais que diriez-vous si on vous apprenait qu'il existe des conditions et des comportements autres que la parole qui sont remarquablement comparables au bégaiement ?

Et si on vous disait qu'il y a des golfeurs qui peuvent, en toute fluidité, pratiquer leur swing, mais qui, dès qu'ils frappent la balle en situation réelle, s'immobilisent ou font un mouvement incontrôlé à mi-chemin de leur swing ? Cela n'est-il pas étrangement comparable au fait que les PQB (Personnes Qui Bégaient) parlent avec plus de fluidité lorsqu'elles sont seules ?

¹ Dans le [golf](#), un **yips** est un mouvement inconscient qui se produit lors du put. Le terme yips a été popularisé par [Tommy Armour](#) - un champion de golf devenu professeur de golf - pour expliquer les difficultés qui l'ont poussé à abandonner la compétition. En décrivant le yips, les golfeurs ont utilisé des termes comme *convulsions*, *chancellements* et *secousses*. Le yips affecte entre le quart et la moitié des golfeurs expérimentés. Les chercheurs de la Clinique Mayo ont découvert que 33 % à 48 % des golfeurs non occasionnels ont déjà connu le yips. Bien que la cause exacte du yips n'ait pas encore été déterminée, une possibilité est que, chez certains golfeurs, il peut résulter de changements biochimiques du cerveau qui accompagnent le vieillissement. L'activité physique intense et la sollicitation de la coordination et de la concentration peuvent aggraver le problème. La dystonie focale est citée comme étant une autre cause possible du yips.

Et si on vous disait que des lanceurs au baseball peuvent devenir incapables de lancer des prises? Et si, pendant leur mouvement de lancer, quelque chose allait de travers et qu'ils ne peuvent absolument pas contrôler cela? Et si vous appreniez que leurs mécanismes s'immobilisent ou deviennent imprévisibles et que leurs lancers sont également totalement imprévisibles?

Et si on vous disait que certains lanceurs de fléchettes ont une condition appelée Dartitis (nom anglais qui semble aussi employé en français) qui s'avère semblable au bégaiement? Et que diriez-vous si certains lanceurs de fléchettes étaient incapables d'exécuter adéquatement leur lancer de fléchettes parce que leurs muscles s'immobilisent ou agissent de façon erratique, diminuant sérieusement leur capacité à compétitionner?

Et si ces phénomènes survenaient aux joueurs de cricket? Aux joueurs de pool? Aux frappeurs de football? Aux musiciens? Et si on vous apprenait que ce genre d'incidents se produit aux joueurs de basket-ball, leurs lancers devenant imprévisibles, que des joueurs de snooker frappent la queue du snooker et que des joueurs de quilles doivent faire des efforts pour lâcher la boule?

Et si toutes ces choses étaient vraies? Eh bien, elles le sont!

Dans plusieurs des sports/activités mentionnés ci-haut, cette condition est fréquemment appelée « yips. » Voici ce que dit Wikipédia (2017) sur les yips :

« Yips ou les Yips est la perte, chez les athlètes, d'une compétence motrice sophistiquée. La condition se produit soudainement et sans explication apparente, habituellement chez des athlètes expérimentés ayant des années d'expérience. Elle est mal comprise et il n'existe pas de traitement ni de thérapie connue. Les athlètes affectés par les yips récupèrent parfois leur compétence, ce qui peut nécessiter un changement de technique. Plusieurs se voient obligés d'abandonner leur sport au plus haut niveau. »

« Les yips se manifestent sous forme de mouvements convulsifs, vacillements, craintes et de mouvements brusques ou incontrôlés. Cette condition se manifeste la plupart du temps dans les sports alors que les athlètes doivent exécuter une action bien précise et bien synchronisée comme pour le golf et le lancer de fléchettes. Cette condition est aussi observée chez les lanceurs de cricket et les lanceurs au baseball. »

Vous pourrez en savoir plus à ce sujet dans un article (en anglais) sur MLB.com intitulé « [The Yips: Difficult to understand, difficult to cure.](#) » L'article nous en apprend davantage sur les nombreuses similitudes des yips avec le bégaiement, à la fois pour ceux qui en sont victimes et leurs observateurs. Meisel ajoute (2013) :

« Dans les club-houses de la ligue majeure, il s'agit d'un sujet tabou confiné au bureau du psychologue de l'équipe ou dans le cerveau du joueur. Les experts sont très prudents dans la manière dont ils le définissent par crainte de catégoriser un joueur comme ayant certaines déficiences ou représentant un boulet pour son équipe. Pour les observateurs, cela semble une situation délicate avec une solution toute simple. Pour ceux qui en sont atteints, il n'y a pas de réponses; seulement un nombre croissant de questions. Bien qu'il y ait beaucoup de littérature sur "les Yips", cette condition n'en demeure pas moins très nébuleuse. "Entre joueurs de baseball, nous n'en parlons pas vraiment", affirme le vétéran de 19 ans, Jason Giambi. "C'est une règle non écrite. Vous compatissez beaucoup pour (ceux qui en sont atteints)." Les Yips ne sont pas une peste mythique. Pour des raisons inconnues, certains joueurs peuvent connaître une difficulté mentale qui ne leur permettra pas d'accomplir une partie essentielle de leur tâche sur le terrain. Des joueurs au champ ne pourront trouver le gant du premier but sur un lancer routinier. Les receveurs ne pourront plus exécuter leur tâche, pourtant simple, de retourner la balle au lanceur. »

Au lancer de fléchettes, la condition est appelée Dartitis. Voici ce qu'en dit Wikipédia (2017) :

«Le dartitis (prononcé en anglais dart-eye-tis) est une inflammation pouvant affecter les joueurs de fléchettes et porter sérieusement atteinte à leur performance et à leurs résultats. On peut le comparer aux [yips](#), expression utilisée pour décrire une perte apparente d'habiletés motrices sophistiquées et sans explication. On utilise le terme pour les joueurs qui se battent contre un problème psychologique quelconque en relation avec leur technique et/ou le lancer de fléchettes. Le plus célèbre cas de dartitis remonte à 1986, lorsque, cinq fois champion du monde, [Eric Bristow](#) a révélé qu'il avait des problèmes avec son lancer de fléchettes. Bristow a réussi à retrouver partiellement ses moyens, et même à récupérer sa place de numéro un au classement mondial.»

Vidéos nous montrant des exemples

Lire sur des conditions comparables au bégaiement est une chose, mais les observer, c'est y croire. Bien souvent, il est bien plus convaincant de « voir. » Pour cette raison, j'ai sélectionné quelques vidéos d'individus qui subissent « le Yips. »

La première nous montre Charles Barkley. Comme certains d'entre vous le savent déjà, c'est une ancienne vedette de la NBA. Il est également joueur de golf dans ses temps libres et a développé un cas patent de yips dans son swing. La vidéo qui suit nous montre un arrêt dans son swing qui est également saccadé. Le premier clip nous le montre alors qu'il subit un arrêt et la saccade du yips lorsqu'il frappe la balle sur le terrain. À la fin, on voit son swing fluide alors qu'il s'y exerce. Les voici : <https://youtu.be/Q-Oji3mLV4>.

La vidéo suivante nous montre une entrevue et un clip d'un lanceur de fléchettes professionnel atteint du Dartitis/« le yips. » Il y décrit le blocage de son mouvement, suivi d'une séquence comparant son synchronisme avant et après le Dartitis. Voici la vidéo : <https://youtu.be/O-Ngsq2D6OM>.

Les deux vidéos suivantes sont d'un lanceur de baseball professionnel victime du yips. Dans la première vidéo, il nous explique ce qu'il doit affronter lorsque cela se produit. Cette description de ce qu'il affronte personnellement est presque identique à celle d'une personne qui commence à bégayer devant d'autres personnes. La seconde vidéo nous montre son lancer imprévisible suite à la perte de contrôle de son mouvement, et ce, sans aucune explication. Voici les vidéos :

Première vidéo : <https://youtu.be/cu82szQcpXI>

Seconde vidéo : <https://youtu.be/KDZX525CSvw>

Un cas de calligraphie

Il y a aussi cette étude de cas de « [Bégaiement calligraphique](#) ». Selon le Scripture Truth magazine (1909), un adulte, devenu caissier de banque, fut constamment critiqué à cause de son écriture quasi illisible. Il commença alors à s'y concentrer excessivement et à suivre des cours pour s'améliorer. Cela devait se transformer en une forme de « bégaiement calligraphique » mettant en œuvre une « peur nerveuse... dès qu'il agrippait un crayon. Avant de commencer à écrire, il faisait un certain nombre de gestes nerveux avec le crayon sans toucher au papier. » La dysgraphie peut également être intrigante.

Dénominateurs communs

Jusqu'ici, nous avons vu qu'il existait des comportements et des conditions comparables au bégaiement affectant certaines parties du corps, mais n'ayant rien à voir avec la parole. Examinons de plus près certaines de ces similitudes. En identifiant des dénominateurs communs à tous les cas, dont les yips, le bégaiement et le dartitis, nous comprendrons mieux la véritable nature sous-jacente à ces conditions.

Il est important de souligner ici que la parole est mouvement. En effet, pour parler à voix haute, l'individu doit faire bouger certaines parties de son corps. Il doit bouger ses lèvres, sa langue, ses mâchoires, ses muscles pulmonaires, ses cordes vocales, etc. Pour parler, on doit exécuter des actions motrices.

Examinons donc les similitudes entre le bégaiement et les conditions abordées ci-haut. Quelles sont-elles ?

1. Toutes les conditions observées mettaient en œuvre des mouvements corporels. Il s'agit d'actions motrices. Les individus subissant ces conditions (que ce soit le bégaiement, des yips ou le dartitis) veulent exécuter un certain mouvement corporel. Au baseball, le lancer est largement un mouvement précis du bras, de l'épaule et de la main. Pour la parole, il s'agit de mouvements précis des lèvres, de la langue et autres articulateurs.
2. L'individu désirant exécuter ces mouvements connaît une perte de contrôle du mouvement. Il peut s'agir d'un arrêt soudain, d'un blocage, d'un geste brusque ou incontrôlé ou d'une simple perte de contrôle.
3. L'individu désireux d'exécuter ce mouvement et qui subit cette perte de contrôle ne comprend absolument pas ce qui lui arrive. Il ignore totalement pourquoi il perd ainsi le contrôle.
4. Le blocage/arrêt/geste incontrôlé se produit en général *uniquement lorsque l'individu est sous pression*. L'individu qui en est affligé peut habituellement exécuter, sans problème, le mouvement voulu lorsqu'il n'est pas sous pression. En d'autres mots, lorsqu'il s'exerce à ce mouvement, il l'exécute sans difficulté. Lorsqu'il exécute ce mouvement seul, il y arrive la plupart du temps. Mais aussitôt qu'il devient très important de bien exécuter le mouvement, il est confronté au blocage/arrêt/geste brusque/perte de contrôle.
5. Il est extrêmement difficile de traiter ou de se rétablir de la condition.
6. La condition n'est pas bien comprise.
7. La condition porte atteinte à des compétences apprises mettant en œuvre un mouvement moteur sophistiqué (bien précis - « fine » en anglais).
8. Une anxiété anticipatoire — qui peut devenir sévère — accompagne généralement une tentative d'exécution du comportement/mouvement désiré.

La liste précédente se compose d'importantes similarités. La suivante, à laquelle j'accorderai une plus grande importance, est plus difficile à percevoir; mais je la crois importante pour la condition.

9. Immédiatement après l'exécution du mouvement, l'individu reçoit une puissante rétroaction positive ou négative. Le mouvement est intimement lié au système de récompense humain.

Une fois le mouvement exécuté dans un contexte où «son exécution adéquate est importante», l'individu ayant exécuté le mouvement reçoit une puissante rétroaction qui le fait se sentir bien ou mal. Nous sommes donc en présence d'un élément temporel puisque le mouvement est intimement lié à une récompense ou une punition immédiatement après son exécution.

- Pour expliquer cela davantage, prenons un exemple. Lorsqu'un lanceur au baseball exécute le mouvement de lancer sa balle devant des spectateurs et que ce lancer se solde par une prise, la foule peut manifester, de façon bruyante, sa joie. Ses coéquipiers sont fiers de lui. Il se sent très bien. Il est récompensé. Par contre, si son lancer permet au batteur de l'équipe adverse de frapper un coup de circuit, les fans de son équipe seront déçus. Il est conscient d'avoir nui aux chances de son équipe de gagner. Il ressent des sensations négatives. Son système de récompense le «punit.» Et tout cela se produit en quelques fractions de seconde. Le lanceur exécute son lancer et, en une fraction de seconde, il sait s'il s'agit d'une prise, d'une balle ou si le batteur a établi un contact solide avec la balle. Ces résultats sont virtuellement et instantanément associés à diverses rétroactions du système de récompense, des rétroactions punitives qui font que l'individu se sent mal ou des rétroactions de récompenses qui le font se sentir bien.
- De même pour la parole. Lorsqu'un individu parle avec une autre personne ou à un groupe, il exécute des mouvements du mécanisme de la parole. Immédiatement après avoir parlé (avoir fait des mouvements) l'individu reçoit une rétroaction de son/ses interlocuteurs. Cette rétroaction est soit positive, soit négative. L'individu peut les accepter et les approuver selon ce qu'il a dit ou comment il l'a dit. Ou il peut désapprouver et ne pas apprécier ces rétroactions. Ces rétroactions sont puissantes et, avec le temps, le locuteur se sentira bien ou mal selon ces rétroactions. Encore une fois, cette rétroaction est virtuellement instantanée. À la seconde où nous disons quelque chose à une autre personne, nous recevons une rétroaction de cette personne (expressions faciales, une réponse). *Nous exécutons des mouvements de parole et recevons, immédiatement, une rétroaction positive ou négative; et nous nous sentons soit bien, soit mal.*
- On pourrait trouver des exemples analogues pour toutes les autres activités mentionnées ci-haut (lancer de fléchettes, cricket, performance musicale).

Où se situe l'origine commune ?

En considérant ces dénominateurs/similarités communes entre le bégaiement et ces autres comportements semblables au bégaiement (les yips et le dartitis), il est évident que ni la physiologie ni son «câblage» neurologique ne sont la racine du problème. Dans le lancer au baseball, l'arrêt soudain/gestes incontrôlés/perte de contrôle se produit dans le bras et la main. Pour la parole, le blocage/les gestes superflus/perte de contrôle se produisent dans le mécanisme de la parole (et certaines parties du corps). Pour les botteurs au football, l'arrêt/gestes incontrôlés/perte de contrôle se produisent dans la jambe, la cheville et le pied. Comme nous pouvons le constater, le dénominateur commun n'est pas une partie précise du corps. *Cela nous amène à déduire que ce qui cause l'arrêt soudain/la gestuelle incontrôlée/la perte de contrôle ne réside pas dans la partie du corps qui en est affectée.*

Alors, si le problème ne se situe pas dans la partie physique affectée, où peut-il bien être ?

Eh bien, ce qui se cache sous chacun de ces comportements, *c'est le système moteur humain dans son ensemble*. Ce que nous observons dans ces comportements semblables au bégaiement ou « yips », est un phénomène du système moteur et non pas un comportement bien précis ni une partie corporelle bien précise. Les comportements semblables au bégaiement peuvent se manifester dans toute partie du corps où des compétences motrices sophistiquées apprises sont possibles. *Et c'est justement parce que la parole est une compétence apprise par tout le monde que le bégaiement est, et de loin, la manifestation la plus fréquente de ce phénomène du système moteur.*

Les conditions requises pour que se développent ces comportements semblables au bégaiement sont les suivantes. Premièrement, il s'agit d'une compétence de mouvement apprise. Deuxièmement, l'individu qui exécute le mouvement subit une pression pour l'exécuter correctement. Troisièmement, au moment de commencer ou de compléter le mouvement, l'individu reçoit une rétroaction instantanée, positive ou négative. Cette rétroaction se traduit par une récompense ou une punition pour la personne ayant exécuté le mouvement. Quatrièmement, parce que l'exécution de tels mouvements entraîne une récompense ou une punition, il y a souvent un effort à bien les exécuter, l'individu préférant recevoir une « récompense » plutôt que de se voir infliger une « punition. » Cinquièmement, l'incertitude du résultat final (récompense ou punition) pour avoir exécuté le mouvement fait souvent naître une anxiété anticipatoire.

Le système moteur

Après avoir établi que le bégaiement, le dartitis, les yips et autres comportements d'arrêt/blocage/gestes incontrôlés involontaires sont d'une même origine, tournons-nous vers ce que j'ai identifié comme le mécanisme sous-jacent à tout cela : le système moteur humain.

Lorsque les gens apprennent que les PQB peuvent s'exprimer avec une parfaite fluidité dans certaines situations, ils sont très étonnés. Lorsqu'ils apprennent *qu'un comportement physique* (parler, exécuter un lancer) *peut être sérieusement affecté par l'environnement dans lequel il est exécuté*, ils sont estomaqués. Il en est ainsi parce que la croyance populaire veut que tout mouvement soit une action volontaire qui peut être contrôlée par l'individu, sans égard à ce qui l'entoure. La croyance populaire est que si l'individu peut lancer, sans problème, une fléchette dans une pièce où personne d'autre ne se trouve, alors, de toute évidence, il peut répéter ce même mouvement lorsque d'autres personnes se trouvent dans la pièce. La pensée traditionnelle veut que l'exécution d'un mouvement soit indépendante de tels facteurs. Le bégaiement et les yips constituent une fenêtre pour observer la nature sous-jacente du système moteur humain et ce qu'ils nous révèlent nous apprend quelque chose qui diffère de la pensée traditionnelle.

Note : lorsque nous observons une réalité quelconque et que nous en sommes mystifiés ou renversés, c'est que notre système de croyances sur la nature de cette réalité est inadéquat. Lorsque nous sommes renversés ou mystifiés, on doit alors se livrer à un autoexamen de notre système de croyances afin d'identifier celles qui sont erronées.

La réalité, c'est que tout mouvement et le système moteur humain sont affectés par plusieurs facteurs. Le facteur sur lequel je vais maintenant me concentrer est le rôle que la peur occupe dans le mouvement. Un terme plus socialement acceptable pour désigner la peur humaine est « anxiété » ; mais c'est du pareil au même. La peur/anxiété est largement animale et d'origine évolutionnaire. Son origine se trouve généralement dans la peur de mourir, de ne pouvoir procréer, d'être ostracisé/abandonné ou de perdre toute attache (le fondement de tous ces besoins étant notre instinct de survie). Pour en apprendre davantage sur la peur, le bégaiement et l'animal social que nous sommes, cliquer [ICI](#).

Pour poursuivre, la peur et le mouvement sont intimement entrecroisés et associés. Lorsqu'un individu entre en état de peur, il est dans un état où ses ressources d'énergie pour le mouvement sont en abondance. Un état de peur a pour but d'influencer les mouvements corporels afin que l'individu puisse mieux combattre un prédateur, fuir ou toute autre réaction adéquate à la situation. La réaction « [bats-toi/fuis/figer sur place](#) » constitue une réaction de peur enracinée dans notre instinct de survie dont le but principal est de favoriser la capacité du corps humain à réagir (à se battre avec la force maximum, à fuir à toute vitesse ou à figer sur place à la perfection). Cet état de peur affecte de façon dramatique le mouvement et le système moteur corporels.

Il ne s'agit là que d'un exemple de la relation entrecroisée entre la peur et le système moteur.

Recherches

Des recherches relativement récentes nous apprennent à quel point la peur joue un rôle important dans le mouvement et l'activité motrice. Regardons cela de plus près.

Sagaspe, Schwartz & Vuilleumir, dans « *Fear and stop: A role for the amygdala in motor inhibition by emotional signals* » affirment (2011) :

“Nos observations suggèrent que l'amygdale ne se limite pas qu'à promouvoir des réactions motrices de protection dans des contextes émotionnellement importants (tels que figer sur place ou un comportement défensif), mais influence également l'exécution d'actions en cours en modulant les circuits cérébraux mis en œuvre dans le contrôle moteur afin de favoriser des changements rapides et adaptés à la situation présente.»

Traduisons cela. L'amygdale est largement associée aux réactions de peur. Elle est également associée à l'apprentissage émotionnel de la [mémorisation](#) de récompenses et de punitions. La recherche mentionnée ci-haut déclencha des réactions de peur chez les participants en leur montrant des visages terrifiants alors qu'ils se livraient à des activités d'exécutions motrices (mouvements). Le but était de noter l'effet que la peur – et donc l'amygdale – avait sur l'exécution motrice et sur le système moteur. Les résultats furent probants à démontrer les effets que les images évoquant la peur avaient sur les mouvements moteurs. Donc, lorsque la peur et l'amygdale s'activaient, non seulement favorisaient-elles certaines actions/mouvements, *mais elles contrôlaient virtuellement l'exécution des actions (mouvements)*. Cela se produisait par l'entremise de l'amygdale (centre de la peur) en affectant les circuits cérébraux directement responsables du contrôle moteur. *En d'autres mots, leurs observations suggèrent que l'amygdale (largement responsable de la peur) pouvait elle-même amorcer des mouvements en modulant le système moteur.* Cela démontre un rôle direct où la peur peut contrôler un mouvement.

Voyons une autre publication académique. Sprague & Epstein (1979) :

« Un des thèmes majeurs d'actualité en neurosciences est la reconnaissance que les systèmes limbiques et moteurs du cerveau sont associés anatomiquement et fonctionnellement. Avec le recul, cela semble constituer un développement inévitable découlant, dans une large mesure, des expérimentations classiques de Hess (1954) qui observa que la stimulation électrique chronique du circuit de récompense (en anglais, medial forebrain bundle – un circuit neuronal complexe interconnectant des structures limbiques, l'hypothalamus et le tronc cérébral) provoquait, chez des chats, l'attaque, la fuite, l'alimentation et autres réactions comportementales très intenses et constantes (fiabiles). Cette expérience suggère que les activités intégrées des systèmes limbique-hypothalamique associées à de tels comportements biologiques importants puissent avoir un accès direct au système moteur afin de débiter des actions comportementales. »

Ici encore, traduisons cela en termes clairs. Nous considérons largement le système limbique comme notre système émotionnel. Il inclut le thalamus et l'hypothalamus qui sont spécifiquement mentionnés dans cette recherche. Lorsque l'article discute comment le système limbique et le système moteur sont anatomiquement et fonctionnellement associés, *il veut dire par là à quel point les émotions et le mouvement sont fonctionnellement interreliés*. Il affirme que des expérimentations ont été conduites en ne stimulant que les structures limbiques (sans stimuler les structures motrices), ce qui produisit, de façon soutenue, des comportements chez les chats tels que l'attaque, la fuite et des mouvements nourriciers. Il va aussi loin que d'affirmer que *l'activité limbique doit avoir accès au système moteur et entreprendre des actions* (mouvements). Cela aussi démontre que le mouvement et le système moteur sont très influencés, et même contrôlés, par des systèmes hors du système moteur. Dans le cas présent, il s'agit du système limbique.

Discussion

Tout au long de ce texte, j'ai soutenu que la nature du bégaiement n'est aucunement enracinée dans la parole ni dans le mécanisme de parole. Mais que *ses origines sont enracinées dans le système moteur en général*. Cela repose sur la notion qu'il existe plusieurs autres « conditions » qui sont presque identiques au bégaiement et qui affectent différentes parties du corps (les bras, les jambes, etc.).

En examinant davantage la nature du système moteur, il y a une solide preuve que *des éléments comme la peur et autres émotions peuvent influencer, de façon importante, la performance motrice*. Mieux encore, *ces éléments peuvent, parfois, contrôler directement l'exécution motrice (mouvements) ou l'empêcher*.

Selon mon expérience du bégaiement tout autant que l'information ci-haut et autres informations sur le bégaiement, je crois que plusieurs facteurs affectent les mouvements moteurs et, plus spécifiquement, le blocage/bégaiement. De nombreux éléments peuvent contribuer au blocage. Comme démontré dans ce texte, la peur (l'amygdale) et les émotions (le système limbique) peuvent avoir un impact sur le système moteur. Mais il y a probablement d'autres facteurs.

Subir un blocage de parole ou un moment de bégaiement est une chose dont l'individu qui bégaie se sent détaché. Il a l'impression de ne pas être en contrôle, de ne pas être à l'origine de

ce blocage de parole. Il a l'impression qu'un élément hors de son contrôle cause son blocage/bégaiement.

Pour expliquer cela, je crois qu'il existe un élément subconscient² qui détermine quand un individu bloque et quand il s'exprime avec fluence.

Comme nous l'avons vu, des éléments hors du système moteur affectent son fonctionnement. Les deux dont nous avons discutés sont la peur et les émotions. Comme nous l'avons dit, il y en a probablement d'autres.

Afin de rendre cette information utile et pour donner à la PQB un certain niveau de contrôle, nous devons faire un travail sur certains de ces facteurs externes qui contribuent aux blocages. *On doit influencer les éléments subconscients.*

Je vais énumérer ci-après certains des facteurs qui, je crois, influencent le choix, à savoir s'il y aura blocage/bégaiement ou pas. Je crois qu'en se basant sur la combinaison de ces facteurs avec d'autres informations, le subconscient déterminera s'il doit bloquer le libre écoulement de la parole ([flow](#)) ou le favoriser. Voici certains de ces facteurs (dans une situation donnée) :

1. Niveau de peur/anxiété.
2. L'objet de l'attention de la PQB.
3. À quel point l'individu croit devoir bien s'exprimer et ne pas bégayer.
4. À quel point le corps de la PQB est sur ses gardes/anxieux.
5. Quelles sont les [croyances](#) de l'individu sous-jacentes au bégaiement ?

Comme mentionné, pour rendre cela utile, l'individu doit, pour améliorer sa fluence, travailler à moduler chacun de ces éléments **vers** la fluence. En modulant chacun de ces éléments vers la fluence, cela augmentera les chances que l'élément subconscient du blocage (en d'autres mots, « l'état d'esprit » de l'individu RP) déterminera de favoriser une parole fluide (le flow) plutôt que de bloquer celle-ci. Voici un certain nombre d'exemples de ce que peut faire la PQB pour moduler les facteurs précédents, exemples correspondant à leur numérotation. Afin qu'elles aient un effet durable, certaines des stratégies suivantes devront être appliquées de façon assidue pendant un certain temps.

1. Moins la peur sera présente, mieux ce sera. Il existe de nombreuses stratégies pour réduire la peur. Un bon départ consiste à méditer quotidiennement. Des techniques de relaxation peuvent également s'avérer utiles. Vous pouvez également [reconstruire votre perception](#) d'une interaction. Plutôt que de vous dire « Oh mon Dieu, je vais bégayer et ce sera un véritable désastre ! », vous pouvez commencer à entretenir des pensées telles que « Bon allons-y ! Je vais parler à cette personne. Pas grave si mes lèvres ne commencent pas à bouger dès le premier instant. Je ne peux croire que je me fais du mauvais sang pour ça ! » Ce sont quelques moyens qui me viennent immédiatement à l'esprit pour commencer à déplacer l'aiguille.

² Dans son texte, Matthew utilise l'expression « subconscient formula ». Pour fin de clarification, je l'ai traduite par « élément subconscient. »

2. Vous devez concentrer le moins possible votre attention sur le bégaiement. [Trop souvent, notre esprit crée ce à quoi il pense.](#) Il est en fait préférable que votre attention ne soit aucunement dirigée sur le mécanisme de parole. Il est aussi fort bien de ne se concentrer que sur des choses positives. Concentrez-vous sur le message que vous désirez transmettre. Ressentez à quel point la parole peut être facile. Concentrez-vous sur un souvenir agréable. En vous concentrant sur des choses positives, vous favorisez la fluence.
3. Moins vous croirez devoir absolument vous exprimer parfaitement, mieux ça sera. Entretenez des pensées du genre « les erreurs sont magnifiques », « qui se soucie si je m'enfarge dans mes mots ? », « j'ai déjà bégayé auparavant et je me tiens toujours debout » ou encore « le monde ne cessera certainement pas de tourner si je bégaie sur quelques mots. »
4. Il est également bien de détendre votre corps. Plus votre corps sera détendu dans toutes ses parties, mieux ce sera. Je ne veux pas dire par là que vous devez vous transformer en zombie qui ne s'excite jamais. C'est une règle générale. Portez attention à votre corps. Libérez la tension qui s'y trouve lorsque vous en prenez conscience. Prenez de profondes [respirations](#) (oui je sais ! Plusieurs PQB détestent se faire dire cela ; pourtant, ça peut avoir, à la longue, un effet bénéfique). Livrez-vous à une relaxation musculaire progressive. Gardez votre corps libre de toute tension. Il y a cette chose désignée 'nerf vague' qui surveille tous les systèmes corporels et en fait rapport à votre cerveau. Cette information est probablement utilisée dans « l'élément subconscient bégaiement ou pas. »
5. Plus vos croyances sur la parole et le bégaiement seront positives, mieux ça sera. Il est préférable de croire que vous pouvez améliorer votre parole que de croire que vous serez, pour toujours, à la merci du bégaiement. Il est également préférable de croire que vous êtes un bon communicateur plutôt que le contraire. Il est préférable de croire que vous établirez [une bonne connexion](#) avec vos interlocuteurs plutôt que de croire que le bégaiement y fera obstacle. Plus vos croyances seront positives, mieux ça sera. J'irai jusqu'à affirmer que l'esprit croit facilement les mensonges. Même si vous n'êtes pas vraiment un excellent communicateur, il est bon de croire que vous l'êtes ; dites-vous que des pensées soutenues trouveront bien le moyen de devenir réalité.

Il y a davantage de facteurs qui contribuent probablement à l'élément subconscient qui détermine si l'individu aura un blocage de parole ou s'il s'exprimera avec fluence. Travailler assidument au moins sur les éléments précédents entrainera probablement, après un certain temps, une amélioration de votre fluence et une réduction de l'anxiété. Grâce à cela, la spirale du bégaiement pourrait bien commencer à faire boule de neige en sens inverse.

Autres pensées

Un autre trouble ayant quelques implications pour le sujet que nous discutons est le trouble de conversion. Dans le trouble de conversion, des individus fonctionnant normalement ont soudainement d'importantes détériorations motrices. On croit généralement, et certaines recherches appuient cette opinion, que le système limbique (émotions) affecte le système moteur, ce qui provoque des symptômes importants. Voici une vidéo abordant le trouble de conversion : <https://youtu.be/jOuqAcgMrA>.

Travaux cités dans ce texte :

Meisel, Z. (2013, May 10). The Yips: Difficult to understand, difficult to cure. Retrieved September 08, 2017, from <http://m.mlb.com/news/article/47124896/the-yips-difficult-to-understand-difficult-to-cure/>

Sagaspe, P., Schwartz, S., & Vuilleumier, P. (2011). Fear and stop: A role for the amygdala in motor inhibition by emotional signals. *NeuroImage*, 55(4), 1825-1835. doi:10.1016/j.neuroimage.2011.01.027

Scripture, E. W. "Penmanship Stuttering." *Journal of the American Medical Association*, LII, no. 19, Aug. 1909, p. 1480., doi:10.1001/jama.1909.25420450012001d.

Sprague, J. S., & Epstein, A. N. (1979). *Progress in psychobiology and physiological psychology*. New York: Academic Press.

Yips. (2017, July 17). In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved 22:43, September 8, 2017

SOURCE : Traduction intégrale de [*Unveiled : Stuttering's nature may not be speech related – a revelation through the motor system, the yips, dartitis, the subconscious, fear, the amygdala, the limbic system & emotion*](#) par Matthew O'Malley, publié le 9 septembre 2017.

Traduction de Richard Parent, septembre 2017. Corrigé avec Antidote.

Pour accéder à mes traductions, cliquez [ICI](#).

Pour me contacter : richardparent@videotron.ca ou richardparent99@gmail.com